

IJslands trots

De Vikingen waren er dol op en de IJslanders eten het al sinds de tiende eeuw: skyr. Dit zuivelproduct van koemelk uit IJsland is rijk aan proteïnen (11 gram eiwit per 100 gram skyr), bevat nauwelijks vet en telt weinig calorieën. Met deze 'rapportcijfers' doet de zachte romige kwark het goed bij activiteiten en sportievelingen, die hun eiwitten op een gezonde wijze willen aanvullen. IJslanders zelf denken dat skyr ertoe heeft bijgedragen dat ze tot de langstlevenden van Europa behoren. Een tijdje geleden verscheen skyr voor het



eerst in de zuivelschappen van onze supermarkten, naast naturel zijn er ook varianten met een smaakje. www.skyr.is

Vitamine Zon



Wintertijd. Niet alleen de klok, ook de zon gaat in wintermodus. En die zon hebben we juist nodig om vitamine D in ons lichaam aan te maken. Vitamine D zorgt onder meer voor sterke botten en tanden. Maar wat als de zon zich niet meer (zo veel) laat zien? Probeer elke zonnestraal mee te pakken in de winterperiode. Eet af en toe vette vis (haring, makreel, zalm), daar zit ook vitamine D in. Jonge kinderen, mensen die weinig buiten komen of bedekkende kleding dragen, mensen met een donkere huidskleur, vrouwen in/na de overgang en mannen op leeftijd kunnen wel wat extra Vitamine Zon gebruiken. Die zit gelukkig ook in een tabletje, te koop bij iedere drogist en apotheker. Meer informatie over vitamine D vind je op www.thuisarts.nl.

In geval van nood: ICE



Veel mensen hebben hun smartphone beveiligd met een pincode. Verstandig, maar wat als er onderweg iets met je gebeurt, je niet aanspreekbaar bent en hulpverleners meer over je medische achtergrond willen weten of contactpersonen in geval van nood (In Case of Emergency, ICE) willen benaderen? Dan is een vergrendelde telefoon niet handig. Op een iPhone kun je je Medische ID met contactgegevens instellen via de Gezondheidsapp. Op een Android-telefoon kun je bij contacten, de groep 'ICE-contacten bij nood' kiezen en contactpersonen invoeren. De Medische ID (Apple iPhone) en de ICE-contacten (Android) verschijnen op het scherm als er op 'noodgeval' wordt geklikt. Daarvoor hoeft je telefoon dus niet ontgrendeld te worden.

Foto's: tenzij anders vermeld: www.pixabay.com

Beugelbekkies zijn hip



foto: Freeimages

Vroeger kon je als kind behoorlijk gepest worden met een beugel. Tegenwoordig is het heel anders: een beugelbekkie is hip. En niet alleen kinderen lopen met zo'n 'fietsenrekje' in hun mond, ook volwassenen laten hun gebit steeds vaker rechtzetten.

Kijk rond in een klaslokaal: er zitten vaak meer kinderen mét dan zonder een beugel in de klas. Dat was jaren geleden wel anders. Zijn de kindergebitten van nu dan ook zoveel anders dan vroeger? Dat vast niet, maar er is wel meer aandacht voor het uiterlijk. En uiteraard hebben de ontwikkelingen op het gebied van orthodontie niet stilgestaan. Orthodontie (ortho = recht, odontos = tand) houdt zich bezig met de stand van de tanden en kiezen en de groei van de kaken. Door een onregelmatig gebit recht te zetten, ziet het er niet alleen mooier uit, maar de verzorging van de tanden en kiezen wordt eveneens een stuk gemakkelijker. Je kunt je tanden beter poetsen en daardoor voorkomen dat er gaatjes ontstaan. Met een recht gebit bijt en kauw je beter: ook dat komt je gezondheid ten goede.

De vorm en stand van je gebit is deels erfelijk bepaald. Maar tijdens de groei kan het gebit of kaak van stand veranderen, bijvoorbeeld door duimzuigen of door een ongeluk. Gelukkig kan de orthodontist daar iets aan doen. Ook volwassenen kunnen hun gebit nog laten rechtzetten – en dat gebeurt steeds vaker. Voorwaarde is wel dat je gebit én tandvlees in goede conditie zijn.

Je moet wel iets over hebben voor een mooi gebit: tijdens het dragen van de beugel hou je voortdurend rekening met wat je eet en drinkt en poets je regelmatig. Het kan ook wel een beetje pijnlijk zijn, zo'n beugel, vooral in het begin. Maar het resultaat mag er wezen: van beugelbekkie naar een tandpastasmile.

Een gemiddelde orthodontische behandeling kost tussen de € 2000 en € 2500. Check bij de zorgverzekeraar welke tandartsverzekering je hebt en of een beugel voor je kind of voor jezelf wordt vergoed. Meer informatie: www.orthodontist.nl.

Cranberry's en je blaas



Vooraf vrouwen kunnen nogal eens last hebben van blaasontsteking. Een natuurlijk product dat deze vervelende aandoening kan voorkomen, is cranberry. Veel vrouwen hebben er baat bij. Toch blijkt uit recent onderzoek van de Yale School of Medicine dat cranberry-capsules of -sap niet of nauwelijks helpen om urineweginfecties te voorkomen. Of er nu cranberry-pillen of nep-pillen werden geslikt, de uitkomsten in dit onderzoek zijn funest voor het rode besje. Eet de bessen dus vooral omdat ze vol vitamines zitten. Heb je regelmatig last van blaasontsteking, neem dan contact op met je huisarts.